

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 5 Agustus 2021



Durrotun Niswah

NIM. 3320170046

UNUGIRI
BOJONEGORO

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Durrotun Niswah
NIM : 3320170046
Judul : Keefektifan Teknik *Self- Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi
Interpersonal Siswa Kelas VII MTs Terpadu Manba'ul Ulum.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Pembimbing I



Zeti Ndvitasari, M.Pd.
NIDN. 0711118702

Bojonegoro, ^{24 Agustus} 2021
Pembimbing II



M. Iqbal Tawakal, M.Pd.
NIDN. 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Durrotun Niswah
NIM : 3320170046
Judul : Keefektifan Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Kelas VII.B Siswa MTs Terpadu Manba'ul-Ulum Klepek-Sukosewu-Bojonegoro

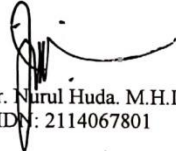
Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 September 2021

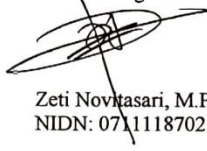
Dewan penguji

Tim pembimbing

Ketua

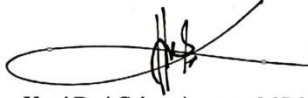
Pembimbing I


Dr. Nurul Huda, M.H.I.
NIDN: 2114067801


Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

Anggota

Pembimbing II


Vesti Dwi Cahyaningrum., M.Pd.
NIDN: 0715049401


M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.
NIDN: 0707038802


Mengetahui,

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan

Ketua Program Studi Bimbingan
dan Konseling


Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0711118702


Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

BOJONEGORO

MOTTO

“Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah selalu bersama kita”

(Q.S At-Taubat:40)

“Urip iku Urup” (Pitutur Sunan Kalijaga)

“Tetaplah menjadi manusia, Mengertilah manusia, manusiakanlah manusia, sebab Tuhan sangat memanusikan manusia” (KH. Mustofa Bisri)

PERSEMBAHAN

“Bismillahirrohmanirrohiim”

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecil ini untuk orang-orang yang kusayangi :

1. Untuk ayahku (Alm.) yang selalu menjadi sumber motivasi saya untuk selalu menimba ilmu, menambah pengalaman, meraih cita-cita.
2. Ibuku, ibu yang hebat yang membesarkan anak-anaknya penuh dengan kasih sayang.
3. Suamiku dan anak-anakku tersayang, yang menjadi sumber kebahagiaan dan penyemangat hidup saya.
4. Keluarga besar pondok pesantren Manba'ul- Ulum dan semua pihak terkait yang sudah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah kami panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatnyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Keefektifan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal kelas VII Siswa MTs Terpadu Manba’ul Ulum” tepat pada waktunya. Adapun maksud dan tujuan diajukannya penelitian skripsi ini adalah upaya untuk meningkatkan komunikasi interpersonal, karena pentingnya komunikasi interpersonal dalam sehari-hari.

Pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungannya sehingga penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. K.M. Jauharul Ma’arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari selaku M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Zeti Novita sari, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Unversitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri serta selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan membimbing penyusunan proposal skripsi ini dari awal sampai selesainya proposal skripsi ini.
4. M. Iqbal Tawakkal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan menemani proses belajar kami dari awal sampai saat ini.
6. Kepala sekolah MTs Terpadu Manba’ul Ulum yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di MTs Terpadu Manba’ul Ulum Desa Klepek kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro.
7. Guru BK, guru mata pelajaran serta seluruh staff MTs Manba’ul Ulum Desa Klepek kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro yang telah banyak membantu penulis selama masa penelitian hingga saat ini.

8. M. Ma'mun Abbas (Alm), ayah yang saya rindukan, yang menjadi sumber motivasi saya untuk selalu menimba ilmu, menambah pengalaman, meraih cita-cita.
9. Siti Luthfiati ibuku dan Harmiati ibu mertuaku, yang selalu mendoakan saya, rasa kasih sayang yang selalu tumpahruah kepada anak-anaknya selama ini.
10. Moh. Hariyoko suamiku tercinta, terima kasih atas pengorbanan dan ketulusannya dalam mendampingi saya, yang selalu mendukung saya dalam setiap apapun.
11. Arin dan Rajba kedua anak saya tercinta, kalian bukanlah hambatan melainkan penyejuk hati, penyemangat saya dalam meraih cita-cita.
12. Kakak dan adik-adikku tercinta, yang mendukung dan selalu mendoakan saya.
13. Teman-temanku prodi bimbingan dan konseling 2017 yang telah berjuang bersama hingga sejauh ini.
14. Semua pihak yang telah terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membuat penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini hingga tentunya penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat dijadikan evaluasi dan perbaikan untuk kedepannya.

UNUGIRI
BOJONEGORO

Bojonegoro, 20 Juni 2021

Penulis,

Durrotun Niswah
NIM. 3320170046

ABSTRACT

Durrotun Niswah. 2021. The Effectiveness of Self-Talk Techniques to Improve Interpersonal Communication of Class VII. B Students at MTs Terpadu Manba'ul _Ulum Klepek Sukosewu Bojonegoro. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education Sunan Giri Bojonegoro University. The main Advisor is Zeti Novitasari, M.Pd and the second Advisor is M. Iqbal Tawakal, M.Pd

The background of the research is the problem of low interpersonal communication of class VII students at MTs Terpadu Manba'ul –Ulum which is characterized by behaviors such as students are still shy and reluctant to communicate with their friends or with teachers, students are embarrassed to express opinions when offline or online school, students are still difficult adapt to the environment. This is based on the results of observations and interviews that were obtained with the BK teacher. This study aims to determine the effectiveness of self-talk techniques to improve students' interpersonal communication. The research method used is a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The research subjects were students of class VII. B of MTs Terpadu Manba'ul-Ulum Academic Year 2020-2021. The data is collected through interpersonal communication instruments. The data analysis technique used the Wilcoxon test to compare the pre-test and post-test scores. The results of this study indicate that the interpersonal communication of class VII.B students before being given treatment with self-talk techniques is in the low category with an average percentage of 50.625% which is in the low category and after being given treatment with self-talk techniques has increased to the category being with an average percentage of 76%, the difference between the results of the percentage before and after treatment on average is 25, 375%. So we can conclude that there is a difference between pre-test and post-test, meaning that the self-talk technique is quite effective in improving students' interpersonal communication.

Keywords: Self-Talk Technique, Student Interpersonal Communication

ABSTRAK

Durrotun Niswah. 2021. Keefektifan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII. B di MTs Terpadu Manba'ul _Ulum Klepek Sukosewu Bojonegoro. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan Pembimbing Kedua M. Iqbal Tawakal, M.Pd

Penelitian di latar belakang dengan permasalahan rendahnya komunikasi interpersonal siswa kelas VII di MTs Terpadu Manba'ul –Ulum yang ditandai dengan perilaku seperti siswa masih malu dan enggan berkomunikasi sesama temannya maupun dengan guru, siswa malu menyampaikan pendapat saat sekolah luring maupun daring, siswa masih sulit beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang di dapatkan bersama guru BK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperiment* dengan desain one group *pre-test* dan *Post-test*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII. B MTs Terpadu Manba'ul-Ulum Tahun Ajaran 2020-2021. Data di kumpulkan melalui *instrument* komunikasi interpersonal. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal siswa kelas VII.B sebelum di berikan perlakuan teknik *self-talk* berada dalam kategori rendah dengan presentase rata-rata 50,625% yaitu berada dalam kategori rendah dan setelah di berikan perlakuan dengan teknik *self-talk* mengalami peningkatan menjadi kategori sedang dengan presentase rata-rata 76%, perbedaan antara hasil presentase sebelum dan sesudah treatment rata-rata yaitu sebesar 25, 375%. Maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, artinya teknik *self-talk* cukup efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

Kata Kunci : Teknik *Self-Talk*, Komunikasi Interpersonal Siswa.

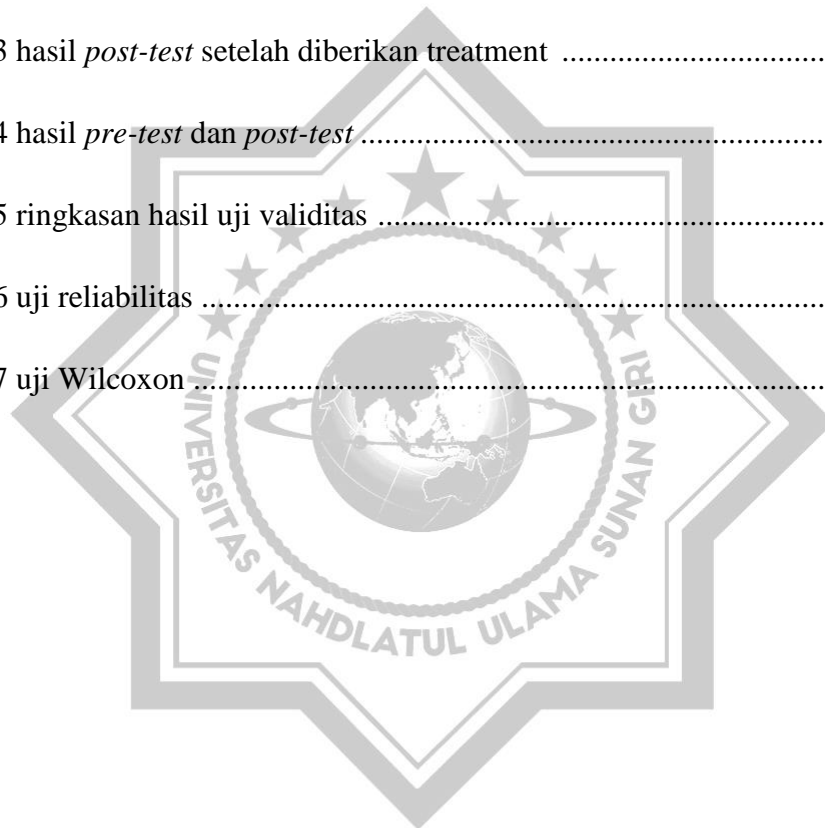
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 latar Belakang masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Kegunaan penelitian	7
1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	7
1.6 Definisi operasional	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Komunikasi Interpersonal	9
2.2 Konsep Teknik <i>Self-talk</i>	15
2.3 Hubungan antara Self-Talk Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal	17

2.4 Bimbingan Kelompok	26
2.5 Kerangka Pikir	37
2.6 Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Rancangan Penelitian	39
3.2 Variabel Penelitian	40
3.3 Subjek Penelitian	40
3.4 Waktu Penelitian	40
3.5 Lokasi Penelitian	41
3.6 Instrumen Penelitian	41
3.7 Prosedur Penelitian	43
BAB IV PEMBAHASAN	46
4.1 Pelaksanaan Penelitian	46
4.2 Hasil Penelitian	48
4.3 Tingkat Komunikasi Interpersonal Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Treatmen.....	49
4.4 Hasil Uji Validitas	51
4.5 Hasil Uji Reliabilitas	52
4.6 Hasil Uji Wilcoxon	53
4.7 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 desain penelitian <i>one group posttest desain</i>	39
Tabel 4.1 kriteria tingkat komunikasi interpersonal	47
Tabel 4.2 hasil <i>pre-test</i> sebelum di berikan treatment	48
Tabel 4.3 hasil <i>post-test</i> setelah diberikan treatment	49
Tabel 4.4 hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	50
Tabel 4.5 ringkasan hasil uji validitas	51
Tabel 4.6 uji reliabilitas	52
Tabel 4.7 uji Wilcoxon	53



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 kerangka pikir	38
Bagan 3.1 kerangka prosedur penelitian	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. Surat Balasan Penelitian
3. Validasi Ahli
4. Kisi-Kisi dan Angket
5. Uji Validitas
6. Uji Reliabilitas
7. Data Uji Coba
8. Tabulasi data *pre-tes* dan *post-tes*
9. Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*
10. Uji Wilcoxon
11. RPL
12. Lembar kesedian pelatihan
13. Lembar refleksi diri siswa
14. Lembar Tugas Siswa
15. Dokumentasi

